



泡泡尿 顧腎快就醫

文。壠新醫院腎臟科 林盈光主治醫師

有泡泡尿就代表是蛋白尿？有很多原因也都會導致泡泡尿。正常人每天會排出 30 毫克以下的白蛋白，只要不超過 30 毫克即不要緊，這些蛋白經細菌分解而產生氣體，導致氣泡的出現，時間愈久，產生的氣泡愈多，故早上醒來的第一泡尿氣泡較多。蛋白尿要由檢驗定性及定量得知(最好是早晨第一泡尿)，有可能是暫時性的蛋白尿(良性)，亦或是持續性蛋白尿(病理性)。

- (1)、暫時性蛋白尿：當病人有脫水、發燒、暴露寒冷氣候、激烈運動、服用止痛藥或懷孕等情況下，即可能出現短暫性的蛋白尿。
- (2)、姿勢性蛋白尿：與病人身體的位置改變有著密切的關係。常在年輕人身上發現。一般病人在早上的小便缺乏蛋白質，但經過長時間活動、走路、劇烈運動、站立後、或前屈，蛋白尿便會出現，當病人平躺時測量，就會消失。
- (3)、間歇性蛋白尿：反覆感染的膀胱炎、腎盂腎炎，會出現尿蛋白，一旦感染受到控制，蛋白尿就會消失；而高血壓，心衰竭等疾病會隨病情的好壞而出現間歇性尿蛋白。
- (4)、持續性蛋白尿：通常當腎絲球或腎小管發生不可逆的破壞時，就會有持續性的蛋白尿。例如腎絲球腎炎、糖尿病腎病變、紅斑性狼瘡等。





台灣慢性腎臟病的好發率為 11.9%，平均每 10 人中，至少有 1 人罹患，以年紀大、需長期吃藥的糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病患者為高風險族群。另外，常服用止痛藥、抗發炎藥者，也不能輕忽。一般民眾可透過幾項症狀與檢查，保護自己腎臟健康，台灣腎臟醫學會提供「泡、水、高、貧、倦」口訣及「護腎 33」作法。若發現以下症狀，最好儘快就醫：

「泡」小便時有細微泡沫，超過 30 秒仍不散；

「水」下肢壓下去會有水腫現象；

「高」高血壓；

「貧」不明原因的貧血；

「倦」經常感到很累、無力。

慢性腎臟病患「護腎 33」做法，就是每 3 個月定期回診，進行量血壓、驗尿、驗血 3 種檢查。

蛋白尿可能是腎臟病最早出現的警訊、也可能是高血壓，糖尿病多年後的併發症，需要提早注意，對症治療才是上策。國人用藥習慣導致腎臟病風險高，瞭解自己腎功能指數，就醫時可以提醒醫師避免具腎毒性藥物或顯影劑處方，也可作為代謝藥物劑量及服藥時間間隔調整參考，讓用藥安全獲得保障。

